

Winter- krautsalat

mit Apfel, Cranberries
und Walnüssen



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

½ Weißkohl
2 Orangen
1 Apfel
1 Karotte
100 g Walnuskerne
50 g getrocknete Cranberries

Für das Dressing:

100 ml Essig
50 ml Orangensaft
4 EL Mayonnaise
1 EL Senf
1 TL Honig
1 TL Kümmel
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Kohl von äußeren Blättern und Strunk befreien, und zusammen mit dem geviertelten Apfel in dünne Streifen bzw. Scheiben hobeln. Die Karotte grob raspeln. Die Orangen mit dem Messer großzügig von der Schale befreien und die Filets herauslösen.
2. Im Anschluss das zerkleinerte Obst und Gemüse zusammen mit den getrockneten Cranberries in einer großen Salatschüssel gut vermischen.
3. Nebenbei die Walnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett für 2–3 Minuten anrösten.
4. Für das Dressing alle übrigen Zutaten gründlich zu einer homogenen Flüssigkeit verrühren, über den Salat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch die abgekühlten Walnüsse grob hacken, darüberstreuen und servieren.